

# 健やか ライフ

## 置戸町食生活改善推進員 協議会について

### 今月の担当

栄養士  
米村 菜々美  
地域福祉センター健康推進係  
(☎ 52-3333)

置戸町の「食改さん」を知っていますか？  
正式名称は「置戸町食生活改善推進員協議会」と言います。

「健康は幸せの源。私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地元産食材の活用、手作り、減塩などの食生活改善を実践しています。2期生が養成された後、昭和60年から正式に会として活動を始め、今年30周年を迎えます。現在の会員数は会員19名、準会員17名の合わせて36名で活動をしています。



年に6回研修会があり、調理実習と栄養士、保健師によるミニ講話を受けています。そして、年に1回視察研修では町外に出かけます。

12月と3月には「手作り味噌講習会」を開いています。自分達で作った添加物の入らない安全でおいしい味噌は大変好評で、「この味噌じゃ

なければ食べられない！」と、リピーターもたくさんいます。最近は男性の参加や夫婦での参加も増えました。手作り味噌のおいしさが浸透していることが伺えます。

そのほかには、料理教室の依頼があれば指導協力をしています。くるみの会やふるさと少年クラブの子どもたちと昼食やおやつ、お泊り会の時には夕食作りなどの手伝いに入りながら、手作りの美味しさ、地産地消の大切さを伝えています。

食改では世代間交流と情報交換を図る一方で、古くから伝えられてきた暮らしの知恵や確かな味を次世代に伝えています。最近では会員のお子さんやお孫さん、お友達の参加もあり、これまでの活動が家族・地域へと着実に実を結んでいることを実感しています。

今年は食改30周年記念の年です。食改らしいお祝いができるべきだと思います。そして、今年は15年ぶりに養成講座を開催予定です。一緒に「食」について考えてみませんか？一緒に30周年をお祝いしませんか？

養成講座の詳細は後日ご案内する予定です。受講希望の方、興味のある方は是非お申し込みください。

### お問い合わせ

地域福祉センター健康推進係 (☎ 52-3333)

### 人の動き

●世帯数	1,481世帯（-14世帯）
●人口	3,045人（-28人）
●男	1,414人（-21人） 女1,631人（-7人）

平成28年3月31日現在（）内は2月末比

喜びと  
悲しみ  
(敬称略)

■お悔やみ申し上げます

○大瀧 敏夫	86歳	常楽園	3/5
○岡山 菊枝	64歳	若木	4/2
○渡辺 金子	86歳	西町	4/2

### 編集後記

○昨年度は開町100周年記念事業が目白押しでした。OGF、ラジオ体操、開町100周年まつり、町民構成劇など多彩なイベントであつたという間の1年でした。100周年記念行事の中で1つだけ役場の職員が事務局として携わっていない行事が境野地区大演芸会です。境野地区の皆さんのが手作りした舞台や演出に地区的盛り上がりを感じました。最後舞台に上がった須藤会長、中澤公民館長、加藤公民館主事ともう一人、大演芸会の構想の時から動いて3人を盛り上げた瀬口(俊)さんお疲れ様でした。 (岡)